

WENIGER IST MEHR

ASKESE UND RELIGION VON DER ANTIKE BIS ZUR GEGENWART

Herausgegeben von Andrea Bieler, Christine Gerber,
Silke Petersen und Angela Standhartinger



fc 32169

A-6386481



EVANGELISCHE VERLAGSANSTALT
Leipzig

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2015 by Evangelische Verlagsanstalt GmbH · Leipzig
Printed in Germany · H 7942

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Buch wurde auf alterungsbeständigem Papier gedruckt.

Cover: Zacharias Bähring, Leipzig
Coverfoto: © Silke Petersen, Hamburg
Satz: Dorothee Schönau, Wuppertal
Druck und Binden: Hubert & Co., Göttingen

ISBN 978-3-374-04169-5
www.eva-leipzig.de

ASKESE POSTMODERN: KÖRPERTECHNIKEN *coram Deo*

Andrea Bieler

1. ASKESE ALS KÖRPERTECHNIK

Die Wahrnehmung gelebter expliziter oder auch impliziter Religion in der Lebenswelt der Alltagskultur sowie der institutionell gebundenen Religionspraxis ist ein zentrales Anliegen praktisch-theologischer Forschung. Die Untersuchung asketischer Praktiken in verschiedenen religiösen und gesellschaftlichen Kontexten ist dabei besonders interessant, weil die Phänomene, die in den Blick genommen werden, sowohl im Alltagsleben als auch im Horizont institutioneller Religion von Bedeutung sind. Das fluide Changieren zwischen Dimensionen impliziter und expliziter Religion kann bei diesem Thema in besonderer Weise wahrgenommen werden. Um Phänomene asketischer Praxis in der Gegenwart zu untersuchen, bedarf es entsprechend einer multidimensionalen Forschungsperspektive, die mit einer dichten Beschreibung der Phänomene einsetzt und sowohl normative als auch subjektive Deutungsbemühungen zur Kenntnis nimmt und einer kritischen Analyse unterzieht.

Im Folgenden konzentriere ich mich im praktisch-theologischen Interesse auf die Frage, wie Phänomene asketischer Praxis im gegenwärtigen gesellschaftlichen und insbesondere im evangelischen Kontext wahrgenommen und gedeutet werden können. Ich beginne im ersten Teil mit dem Konzept der Körpertechnik, wende mich dann religionswissenschaftlichen Definitionsbemühungen zu, um anschließend mein eigenes Deutungskonzept vorzustellen. Abschließend werde ich dann beispielhaft auf ein Gegenwartsphänomen eingehen, nämlich auf die Kampagne *7 Wochen Ohne*.

1.1 Somatische Dimensionen und kulturell-religiöse Symbolisierungen

Auch wenn die Deutungen des Askesebegriffs in verschiedenen historischen Epochen unterschiedliche Nuancen aufweisen, scheint ein durchgängiges Motiv in der Begriffsbestimmung der Bezug auf bestimmte Körpertechniken zu sein. Askese stammt von dem griechischen Begriff *ἀσκησις* (*askēsis*) ab und kann mit Übung oder Training übersetzt werden. In der Antike geht es dabei insbesondere um gymnastische Übungen sowie um die athletische Trainingspraxis. In der frühchristlichen Literatur wird der Begriff auch auf spirituelle Übungen oder auf eine leiblich vermittelte Disziplin bezogen; darüber hinaus wird er im Hinblick auf die Lebensform der christlichen Einsiedlerei und das

klösterliche Leben verwendet. Im mittelalterlichen Latein gibt es den *asceticus* als eine Bezeichnung für christliche Eremiten und Mönche. Seit dem 18. Jahrhundert wird mit dem deutschen Begriff Askese eine streng enthaltsame Lebensweise oder Bußübung verbunden, entsprechend kann das Adjektiv asketisch entsagend und enthaltsam bedeuten.¹

All diesen Bestimmungen ist gemein, dass sie sich auf eine körperbezogene Praxis beziehen, mittels derer die körperliche Leistungsfähigkeit im athletischen Kontext in den Blick kommt. Zugleich wird eine bestimmte auf den Leib zentrierte Praxis zum Medium der Gestaltung der Gott-Mensch-Beziehung.

Im Folgenden spreche ich im Hinblick auf den zuletzt beschriebenen Phänomenbereich von Askese als Körpertechnik *coram Deo*. Den Begriff der Technik des Körpers borge ich von Marcel Mauss, der damit die kulturelle Prägung körperlicher Handlungen, wie sie sich beispielsweise in der Bewegung oder in Essenspraktiken ausdrückt, zu beschreiben sucht.² Unter die Techniken fasst er sozial wirksame Handlungen, die traditionsbildend sind, also als der Überlieferung und Weitergabe würdig betrachtet werden.³ Um eine Körpertechnik grundlegend zu erfassen, schlägt Mauss eine dreifache Betrachtungsweise vor: eine soziologische, psychologische und biologische.⁴ Den soziologischen Aspekt bezieht Mauss auf die Faktoren, die die Körpertechnik prägen und normieren. Diese ist mimetisch angelegt, sie ist also immer auf ein Vorbild ausgerichtet, dem nachgeeifert wird. Im Falle der Kinder sind es zumeist die Erwachsenen, die als Vorbilder dienen und die die Mimesis inspirieren. Im Hinblick auf die psychologische Dimension interessiert Mauss insbesondere »das Vertrauen, das psychologische *momentum*, das sich mit einer Handlung verbinden kann, die vor allem eine Sache biologischen Widerstandes ist, und das dank der Worte und eines magischen Objektes erlangt wurde.«⁵

Die soziale Dimension identifiziert Mauss mit dem sogenannten Prestige der Person, die im Hinblick auf das nachahmende Individuum Macht ausübt. »In der folgenden Nachahmung liegen das psychologische und das biologische Element. Die Gesamtheit wird jedoch von den drei Elementen bestimmt, die unlösbar miteinander verbunden sind.«⁶

Der biologische Aspekt bezieht sich auf die physiologischen Prozesse, die sich durch die Anwendung einer bestimmten Körpertechnik einstellen, wie

¹ Vgl. zur Begriffsgeschichte OLIVER FREIBERGER, *Der Askesediskurs in der Religionsgeschichte. Eine vergleichende Untersuchung brahmanischer und frühchristlicher Texte*, Wiesbaden 2009, 11f.

² Vgl. MARCEL MAUSS, *Die Techniken des Körpers*, in: DERS., *Soziologie und Anthropologie*, Bd. 2, Gabentausch, Soziologie und Psychologie, Körpertechniken, Begriff der Person, Frankfurt a.M. 1997, 197–217.

³ Vgl. a.a.O., 203.

⁴ Vgl. ebd.

⁵ A.a.O., 205.

⁶ A.a.O., 203.

z.B. beim Fasten. Ist mit dem Fasten eine intensive Reduktion der Nahrungszufuhr bis hin zum vollständigen Verzicht verbunden, reagiert der Stoffwechsel, indem der Energieverbrauch stark sinkt; dies kann zu einem Abfall der Körpertemperatur führen. Der Körper gleicht den Energieverlust zunächst durch den Zugriff auf Glykogenreserven und anschließend aus dem Fett der Fettzellen aus, nach einigen Tagen auch zunehmend aus dem körpereigenen Eiweiß. Diejenigen, die das Heilfasten als Therapie in Betracht ziehen, betonen dabei die reinigende Wirkung auf den Darm, die Blutgefäße und das Bindegewebe, die unreinen Schlackenstoffe würden durch den Verdauungstrakt, die Nieren, die Atmungsorgane und die Haut ausgeschieden. Im Verlauf der ersten Tage verschwinden das anfänglich in vielen Fällen auftretende Hungergefühl sowie die Müdigkeit, wenn der Organismus der Fastenden auf den körpereigenen Energiehaushalt umgeschaltet wird.⁷

Otto Buchinger, der Erfinder des modernen Heilfastens, charakterisiert die möglichen psychischen Auswirkungen der Körpertechnik des Fastens folgendermaßen: »Jeder Fastende merkt, dass in seinem seelischen Gefüge in den Abläufen der Funktionen seiner Psyche sich manches ändert. Die Aufnahmefähigkeit ist gesteigert. Die Phantasie ist lebendiger. Die Konzentration unverändert. Die Sinne sind schärfer [...]. Die Beobachtung von über 2500 Fastenkuren gibt uns das Recht zur Schilderung: Eine Art Lösung und Lockerung verkrampften seelischen Gefüges ist erkennbar, eine Klärung der Lage und höhere Feinfühligkeit. [...] Der wahre Kern kommt heraus; es ist ein Zu-sich-selber-kommen. Der innere Ruhepunkt, das Meta-Zentrum [...] wird entdeckt, eben die innere Heimat.«⁸ Buchinger entdeckt bei vielen Fastenden eine Pendelbewegung: In den ersten Tagen entstehe oftmals eine depressive Verstimtheit, aber nach drei bis vier Tagen komme der Umschlag in Richtung manisch-euphorische Stimmung, die sich sowohl in einer wohligen Leichtigkeit ausdrücken könne als auch in Selbstüberschätzung oder Machtgelüsten.

Der Philosoph Hermann Schmitz beschreibt die Auswirkung des Fastens in leibphänomenologischer Perspektive. Bei der Minimierung oder dem Verzicht auf Nahrungsaufnahme entstehe bei vielen Menschen in den ersten Tagen ein Hungergefühl als höchst »energische Engung, die an der Grenze zwischen Spannung und privativer Engung steht.«⁹ Unter privativer Engung versteht Schmitz ein körperliches Zusammenziehen, das aufgrund des Fehlens einer Sache entsteht. Der Hunger ist dem Schmerz ähnlich, er beißt und sticht. Die hungrige Magengegend wird zur Leibesinsel, die absolut gespürt wird. Unter absoluten Orten gespürter Leiblichkeit versteht Schmitz leibliche Regungen, die unabhängig von räumlicher und zeitlicher Orientierung eine Person ganz und gar betreffen. Beim Hunger tritt die Magengegend als Leibes-

⁷ Die Entschlackungstheorie, die im Rahmen des Heilfastens vielerorts vertreten wird, ist medizinisch betrachtet allerdings umstritten.

⁸ OTTO BUCHINGER, Das Heilfasten und seine Methoden als biologischer Weg, Stuttgart²⁴ 2005, 11.

⁹ HERMANN SCHMITZ, System der Philosophie, Bd. 2, Der Leib, Teil 1, Bonn 1998, 118.

insel in den Vordergrund, erheischt so größere Aufmerksamkeit und strahlt auf andere Leibesinseln aus. So entsteht eine Spannung, die bei langem und ausgiebigem Fasten von der privativen Engung in eine privative Weitung umschlägt. Diese äußert sich als leiblich »gespürtes Schweben oder Fliegen und als Schwerelosigkeit.«¹⁰ Die beim Fasten erlebbaren Trance- oder Ekstasezustände charakterisiert Schmitz in seiner Leibphänomenologie nicht als Bewusstseinsphänomene, sondern als privative Weitung.

An das Hungergefühl lagert sich die Wollust an, die die leibliche Regung ist, der privativen Engung zu begegnen: im heißhungrigen Verschlingen, Herunterwürgen, Zerbeißen und Zermahlen mit den Zähnen, kurz gesagt, im Fressen als schwellende Macht- und Kraftentfaltung. Im Fasten entsteht in der ersten Phase oftmals dieses Begehren, das der Wollust so ähnlich ist und ständig sublimiert werden muss. Eine intensive Leiberfahrung entsteht mittels der asketischen Praxis. Ein permanenter Aushandlungsprozess wird inszeniert, der die Verdichtung der Alltagserfahrung darstellt: Ich möchte dieses haben, ich will jenes essen, ich entscheide mich gegen den Impuls, jetzt Alkohol zu trinken.¹¹

Die Symbolisierungen, die mit asketischen Praktiken verbunden werden, haben eine Anhaftung an die körperlich-leibliche Erfahrung, wie es beispielsweise beim Fasten nachvollzogen werden kann. Die Aspekte der Reinigung, des Begehrens, der Entscheidung, sowie der Zusammenhang von Engung und Weitung, Wollust und Schwerelosigkeit gehören auch zum Kosmos religiöser Symbolisierung asketischer Praxis. Diese Aspekte haben eine leibliche Anhaftung, die in den symbolischen Ordnungen der Religionen ihren Ausdruck hinsichtlich der Immanenz- und Transzendenz-erfahrung der religiösen Subjekte erhält. Asketische Praktiken als durch den Leib vermittelter religiöser Ausdruck haben das Potenzial entleiblichte Transzendenzvorstellungen zu überwinden. Die Begegnung mit der Gottheit beginnt mit Reinigungsriten und der Vorbereitung des Leibes durch asketische Praktiken. Der innere Kampf, oft verstanden als Kampf mit dem Teufel, wird initiiert, bevor eine neue Form des Kraftzuwachses oder einer positiv verstandenen Vermehrung von Macht erfahren wird.¹²

Körpertechniken formen Menschen; sie repräsentieren nicht nur eine bestimmte Idee oder Haltung. In den mimetischen Akten, die mit ihnen verbunden sind, werden hingegen Dispositionen, mentale Bilder und Überzeugungen

¹⁰ Ebd.

¹¹ Der Durst hingegen wirkt sich eher niederdrückend aus. Im durstigen Schmachten triumphiert der Leib in solcher Intensität, dass er sich selbst verbrennt. Vgl. a.a.O., 238.

¹² Diese Handlungslogik spiegelt sich meines Erachtens in der Versuchungsgeschichte in Mt 4 par oder in einigen christlichen Tauftraditionen. Vgl. zu den Aspekten der Reinigung, der Umkehr und des Kraftgewinns auch MANFRED JOSUTTIS, *Religion als Handwerk*. Zur Handlungslogik spiritueller Methoden, Gütersloh 2002, 93–102.

habituell eingeschliffen und so das Personsein in unterschiedlichem Maße geprägt.¹³

Asketische Körpertechniken sind ritualisiert. Sie beziehen sich auf alltägliche Vollzüge beispielsweise in den Bereichen des Essens, der Kleidung, der sexuellen Praxis sowie auf den Umgang mit ökonomischen Ressourcen. Die Ritualisierung geschieht durch leibgebundene Strategien, die eine bestimmte Praxis als asketisch qualifizieren. Die Praxis des Fastens ist mit dem vollständigen Verzicht auf Nahrungsmittel, der Einschränkung der Essensmenge oder der Flüssigkeitszufuhr oder dem Teilverzicht auf bestimmte Lebensmittel verbunden. Diese Praxis wird zeitlich gerahmt: Beispiele sind *7 Wochen Ohne* in der Passionszeit, die so zur Fastenzeit wird, das Fasten an einem bestimmten Tag der Woche, z.B. freitags, der Verzicht auf Flüssigkeit und Nahrung tagsüber während des Ramadan oder auch lebenslange Diäten. Die zeitliche Dimension kann dabei auch mit einer Entschleunigungsstrategie verbunden werden: Während eines geprägten zeitlichen Rhythmus weniger zu konsumieren, kann zu einer bewussten Verlangsamung in bestimmten Alltagsvollzügen verhelfen. Asketische Körpertechniken wie das Fasten ritualisieren den Leib im Raum der Zeit, sie strukturieren zeitliche Abläufe auf der Ebene des Tages, der Woche oder längerer Zeitabschnitte.

Zugleich wird ein Begründungszusammenhang hergestellt, der den symbolischen Horizont bestimmter Praktiken beschreibt. Dieser kann sich auf religiöse Autoritätspersonen oder auf Stiftungsmythen beziehen. Die vierzig-tägige Fastenzeit vor Ostern soll beispielsweise an Jesu Fasten in der Wüste erinnern; ein bestimmter Fastentag des jüdischen Kalenders ruft die Zerstörung des Jerusalemer Tempels am neunten Aw ins Gedächtnis. Die Fastenaktion *7 Wochen Ohne* findet in der Passionszeit statt und reiht sich damit in die vorösterliche christliche Fastentradition ein. Darüber hinaus verzichten Menschen beispielsweise aus religiös qualifizierten Gründen auf bestimmte Speisen. Das Verbot des Verzehrs von Schweinefleisch wird im Islam auf Sure 2,173 im Koran zurückgeführt.¹⁴ Dort ist es als göttliches Gebot qualifiziert, das keine wirkliche Begründung erfährt. Auch der Verweis auf eine besondere Zeit gehört in den Begründungszusammenhang: Es ist der neunte Monat und damit Ramadan. Die Passionszeit wird in den Wochen vor dem Osterfest begangen. Begründungen für das Fasten sind bei vielen Menschen jedoch nicht ausschließlich religiös, sondern multidimensional angelegt: So verzichten Menschen teilweise oder ganz auf Fleisch, sie leben vegetarisch aus politisch-ökologischen Gründen *und* weil sie so einen Beitrag zur Bewahrung des Schöpfungs leisten möchten. In der Passionszeit wird eine Zeit des Heilfastens angesetzt, weil das gesund ist, indem es die »Entschlackung« des Körpers

¹³ Vgl. MAUSS, Die Techniken des Körpers, 199–222.

¹⁴ Dort heißt es: »Verboten hat er euch nur Fleisch von verendeten Tieren (w. Verendetes), Blut, Schweinefleisch und Fleisch (w. etwas), worüber (beim Schlachten) ein anderes Wesen als Gott angerufen worden ist.« In 6,145 werden Schweine als unrein qualifiziert. Der Koran, Übersetzung von RUDI PARET, Stuttgart¹²2014.

unterstützt und weil Menschen diese Zeit als Phase der Konzentration, Einkehr oder Entscheidung nutzen möchten. In der zuletzt genannten Begründungsfigur sind religiöse Motive eher implizit vermittelt, der Rekurs auf explizite christliche Traditionsbestände ist nicht zwangsläufig vorauszusetzen.

Der im Titel angedeutete Transzendenzhorizont *coram Deo* wird also in der deutschen Wirklichkeit, die mancherorts noch immer volksskirchlich geprägt ist, vermutlich eine gemischte Gemengelage hinsichtlich der Begründungszusammenhänge vorfinden. *Coram Deo* muss in der Postmoderne entsprechend darüber hinaus multireligiös gedacht werden und wohl auch den Transzendenzbezug unsichtbarer oder impliziter Religion mit aufnehmen. Dieser umfasst nach Luckmann Transendenzen kleinerer, mittlerer und großer Reichweite.¹⁵ Die kleinen Transendenzen beziehen sich auf die alltägliche Erfahrungswelt; in asketischen Praktiken ist der Bezug zu alltäglichen Vollzügen mit dem Bezug auf das Essen und Trinken, und den Umgang mit dem sexuellen Begehren gegeben. Die mittleren Transendenzen erschließen sich in Begegnungen, in denen die eigenen lebensweltlichen Sinndeutungen irritiert und transformiert werden. Mit einer Praxis wie dem Fasten ist oftmals entsprechend eine Umkehr- oder Entscheidungssemantik verbunden, die auf Unterbrechung gängiger Verhaltensmuster verweist. Die großen Transendenzen nähern sich Themen an, die der Alltagserfahrung nicht unmittelbar zugänglich sind und nur in mythologischer Form vermittelbar sind. Hier können z.B. Fastenriten genannt werden, die mit dem Verzicht auf das Essen die Absage an die Mächte des Bösen verbinden.¹⁶

1.2 Historische Resonanzen

Um das Fasten als religiös konnotierte Körpertechnik besser erfassen zu können, ist es unabdingbar, auch den Traditionshintergrund als historischen Resonanzraum wahrzunehmen. Dies ist insbesondere im Hinblick auf das Projekt *7 Wochen Ohne* interessant, da innerhalb des Protestantismus asketische Praktiken lange Zeit mit dem Verdacht der Werkgerechtigkeit belegt wurden. Dieser Verdacht lässt sich jedoch bei den Reformatoren selbst nicht in solch eindimensionaler Form wiederfinden, Martin Luther beispielsweise hat im Hinblick auf das Fasten eine differenzierte Haltung eingenommen.¹⁷ So

¹⁵ Vgl. THOMAS LUCKMANN, Die unsichtbare Religion, Frankfurt a.M. ³1996, 166–171. Vgl. weiter die instruktive Analyse des Phänomens der impliziten Religion in: GÜNTHER THOMAS, Implizite Religion. Theoriegeschichtliche und theoretische Untersuchungen zum Problem ihrer Identifikation, Würzburg 2000.

¹⁶ Vgl. beispielsweise zum Zusammenhang des Fastens und der Absage an den Teufel im kosmologischen Horizont der Erlösung in altkirchlichen Taufritualen: ANDREA BIELER, A Susceptible Place: Performing Baptismal Identity, in: TAT-SIONG BENNY LIEW (Ed.), Reading Ideologies. Essays on the Bible & Interpretation in Honor of Mary Ann Tolbert, Sheffield 2011, 332–347.

¹⁷ Eine Durchsicht deutschsprachiger Lexika und Enzyklopädien verdeutlicht die Veränderungen: Während Rust-Scheel der Askese in der 2. Auflage der RGG im Jahre 1927 kaum einen sittlichen Wert zuschreiben kann (vgl. HANS RUST/OTTO SCHEEL, Art.

betont er, dass man nicht versuchen solle, durch das Fasten einen frommen Dienst zu tun und Gott zu gefallen. Rechtes Fasten sei aber ein Mittel gegen die Disziplinlosigkeit und helfe, die rechte Balance wieder herzustellen: »Denn fasten sol allein dazu dienen, das es dem leib aufgelegt werde seine lust und ursachen zur lust auswendig abzuhaben, wie der glawbe jnwendig jm hertzen thut.«¹⁸ Darüber hinaus pries Luther das Fasten als eine »feine äußerliche Zucht«¹⁹ zur Vorbereitung des Abendmahlsessens.

Melanchthon thematisierte die Frage des Fastens in der Apologie der *Confessio Augustana* im Bereich der kirchlichen Ordnung. Ähnlich wie Luther hatte er die Vorstellung, dass der Mensch permanent von Mächten bedroht sei, die ihn auch leiblich anfechten und zum übermäßigen Fressen und Saufen verführen: »Die Übung soll darum geschehen, nicht daß es nötige Gottesdienste sein, dadurch man für Gott fremd werde, sondern daß wir unser Fleisch im Zaum halten, damit wir durch Füllerei und Beschwerung des Leibes nicht sicher und müßig werden, des Teufels Reizungen und des Fleisches Lüsten folgen. Dieselbige Fasten und Kasteien sollt nicht allein auf gewisse Zeit, sondern allzeit geschehen. Denn Gott will, daß wir allzeit mäßig und nüchtern leben, und wie die Erfahrung gibt, so helfen dazu nicht viel bestimmte Fasten- tag.«²⁰ Bei Melanchthon deutet sich schon an, was bei Max Weber als rationale Lebensführung beschrieben wird: Die Aufforderung zu einem das gesamte Leben umfassenden asketischen Lebensstil als einem moderaten und kontrollierten Umgang mit dem Konsum, der auch die Akkumulation von Reichtum ermöglichen sollte.²¹ Diese Lebenshaltung des Maßhaltens zu jeder Zeit wurde auch von Zwingli und Calvin zur habituellen Ausrichtung eines christlichen Lebensstils erklärt. Die Proklamierung einer gemäßigten Lebenshaltung ging im Verlauf der Kirchengeschichte immer stärker mit einer Polemik gegen ein katholisches Fastenverständnis einher, dem der stereotype Vorwurf werkge- rechten Handelns beigelegt wurde.

Askese: IV. Askese und Sittlichkeit, in: RGG², Bd. 1 [1927], 577–583), wird eine Generation später in der 3. Auflage bereits – unter Berücksichtigung aller berechtigter Kritik – eine evangelische Praxis der Askese reklamiert. Vgl. FRANZ LAU, Art. Askese: V. In katholischer und protestantischer Ethik, in: RGG³, Bd. 1 (1957), 644–648); in der Praktischen Theologie wird durch Theologen wie Rudolf Bohren und Manfred Seitz das Feld der evangelische Aszetik, bzw. der geistlichen Theologie seit Ende der siebziger Jahre wiederbelebt. In dieser Renaissance der geistlichen Theologie wird den geistlichen Übungen und Fragen der Spiritualität im Alltag wieder eine neue Aufmerksamkeit geschenkt. Vgl. z.B. MANFRED SEITZ, Art. Askese: IX. Praktisch-theologisch, in: TRE 4, 1/2, 250–259.

¹⁸ WA 32, 434,1–7.

¹⁹ MARTIN LUTHER, Der kleine Katechismus, in: Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche, Göttingen³ 1956, 521.

²⁰ PHILIPP MELANCHTHON, Apologie der Confession XV, in: Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche, Göttingen³ 1956, 306.

²¹ Vgl. MAX WEBER, Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus, in: DERS., Die protestantische Ethik I. Eine Aufsatzsammlung, Gütersloh 1981, 44.

2. RELIGIONSWISSENSCHAFTLICHE ZUGÄNGE

Die Definitionen von Askese, die im modernen religionswissenschaftlichen Diskurs entwickelt werden, orientieren sich parallel zu den Debatten um den Religionsbegriff an einem *funktionalen* oder einem *substantiellen* Verständnis. Entsprechend wird entweder gefragt, was asketische Praktiken bewirken, oder, inwiefern Askese als religiöse Praxis beschrieben werden kann.

Ein gängiges substantielles Verständnis legt beispielsweise Walter Kaelber vor, der asketische Praktiken im religiösen Kontext mit bestimmten inhaltlichen Zuschreibungen und deren Wirkungen identifiziert. Religiös motivierte Askese ist seines Erachtens ein »voluntary, sustained, and at least partially systematic program of self-discipline and self-denial in which immediate, sensual, or profane gratifications are renounced in order to attain a higher spiritual state or a more thorough absorption in the sacred. [...] Because religious man (homo religiosus) seeks a transcendent state, asceticism – in either rudimentary or developed form – is virtually universal in world religion.«²²

Diese *substantielle* Definition von Askese ist in ihren universalen Bestimmungen hinsichtlich des *homo religiosus* sehr voraussetzungsvoll und wird aus einer religionswissenschaftlichen Perspektive, die die Partikularität religiöser Traditionen unterstreicht und somit die Perspektive der Differenz stark macht, sicherlich einfach zu kritisieren sein. Mircea Eliades Religionstheorie dient hier als Folie, die mit der Unterscheidung von profan und spirituell/heilig arbeitet und die Gemeinsamkeiten religiöser Phänomene universal zu bestimmen sucht. Im Hinblick auf die substantiellen Bestimmungen kann gefragt werden, ob die Unterscheidung zwischen profan und heilig in allen Religionsformationen Sinn macht, und ob asketische Praktiken immer jenseits von unmittelbarer, sinnlicher Gratifikation gedacht werden sollten. Zumindest in leibphänomenologischer Perspektive kann angenommen werden, dass Verzicht und Lustgewinn nicht immer einander diametral gegenüberstehen, sondern auch in anderer Beziehung zueinander stehen können. Das Bedürfnis, robuste Typologien auszubilden, zeigt sich auch in Kaelbers Rekurs auf Niebuhrs Kulturtheorie, in dem er die kulturelle Bedeutung asketischer Praktiken zu deuten versucht. Er unterscheidet kategorial fünf verschiedene Formen der Askese im Hinblick auf den Bezug zur Kultur, wobei er einen homogenen Kulturbegriff voraussetzt. Diese Kategorien sind »(1) asceticism against culture, (2) asceticism of culture, (3) asceticism beyond culture, (4) asceticism and culture in paradox, and (5) asceticism as transformer of culture.«²³

Als Beispiel für eine *funktionale* Bestimmung kann der Ansatz von Richard Valantasis herangezogen werden: »Asceticism may be defined as perfor-

²² WALTER O. KALBER, Asceticism, in: MIRCEA ELIADE (Ed.), *Encyclopedia of Religion*, Bd. 1, New York 1987, 441–445.

²³ WALTER KALBER, Understanding Asceticism – Testing a Typology: Response to the Three Preceding Papers, in: VINCENT L. WIMBUSH/RICHARD VALANTASIS (Eds.), *Asceticism*, New York 1995, 320–328; hier: 324.

mances designed to inaugurate an alternative culture, to enable different social relations, and to create a new identity. [...] By the systematic training and retraining, the ascetic becomes a different person molded to live in a different culture, trained to relate to people in a different manner, psychologically motivated to live a different life.²⁴

Valantasis identifiziert hier vier soziale Funktionen, die asketische Praktiken erfüllen. Die asketische Praxis befähige eine Person, in der neu konstituierten Alternativkultur zu agieren; sie sei die Methode, theologische, anthropologische und soteriologische Konzepte in Verhaltensmuster zu übersetzen; sie trainiere die Wahrnehmung des Asketen oder der Asketin im Sinne des zugrundeliegenden theologischen Konzepts um; und sie ermögliche die Neu-deutung von Konzepten aus anderen Bereichen und ihre Integration in die neue kulturelle Welt.²⁵ Valantasis Definitionsbemühungen konzentrieren sich auf die Figur der Asketin und des Asketen; sie bleiben – und dies ist ja bei funktionalen Bestimmungen oft der Fall – recht vage. Die Praktiken selbst spielen eine nachgeordnete Rolle; im Vordergrund steht die Frage nach der sich wandelnden sozialen Rolle des Asketen und der Asketin.

3. DIE WAHRNEHMUNG ASKETISCHER PHÄNOMENE

Ich schlage im Folgenden vor, anstelle abgeschlossener Definitionen eher eine induktive Vorgehensweise und damit einen offenen Forschungshorizont zu entwickeln, der hilft, asketische Praktiken wahrzunehmen und zu deuten. In einem solchen Verfahren werden bereits bestehende Vorannahmen und Definitionen noch einmal kritisch hinterfragt und eben nicht zur Voraussetzung der eigenen Wahrnehmung gemacht. Folgende Dimensionen können in einem solchen Verfahren bearbeitet werden:

- a) Zu Beginn erfolgt eine dichte Beschreibung der asketischen Praxis, die sich auf die Erarbeitung der Handlungslogiken und die damit im Zusammenhang stehende Ritualisierung alltäglicher Verrichtungen bezieht. Darüber hinaus sollten die psychischen und somatischen Affekte untersucht werden, die mit der jeweiligen Praxis einhergehen. Folgende Fragen können entsprechend gestellt werden: Was wird konkret getan? Wie wird gefastet? Wie lebt man/frau sexuell enthaltsam? Wie können die eingesetzten Körpertechniken beschrieben werden? Was geschieht im Körper? Welche psychischen Phänomene stellen sich ein?
- b) Die zweite Frageperspektive, die aus der dichten Beschreibung hervorgeht, bezieht sich auf die normativen Begründungen, die die asketische Praxis autorisieren und in denen die Frage beantwortet wird, warum eine bestimmte Gruppe von Menschen fastet. Begründungen können auf einen

²⁴ RICHARD VALANTASIS, A Theory of the Social Function of Asceticism, in: VINCENT L. WIMBUSH/RICHARD VALANTASIS (Eds.), *Asceticism*, New York 1995, 544–552; hier: 548.

²⁵ Vgl. hierzu auch FREIBERGER, *Askese*, 15.

Ursprungsmythos zurückgehen oder auf die Autorität einer Person oder einer heiligen Schrift. In vielen Fällen geht es um Gehorsam gegenüber eingesetzten Regeln; ein Gebot zu erfüllen oder einer moralischen Verpflichtung nachzukommen, kann eine Handlungsmotivation sein. All diese verschiedenen Zugänge können in der Frage gebündelt werden, inwiefern eine bestimmte asketische Praxis die Formung des Selbst, die Beziehung zu anderen Menschen und zum Kosmos, und natürlich die Gott-Mensch-Beziehung beeinflussen soll. Bei der Analyse der normativen Begründungen sollten Empfehlungen, Prohibitionen und der Rekurs auf die Wahlfreiheit untersucht werden: Was wird warum verboten, untersagt oder empfohlen? Die Aufstellung von Normen hat immer auch eine praxisgenerierende Bedeutung.

- c) Der dritte Aspekt, der in den Blick genommen werden sollte, hat mit der subjektiven Deutung der Praxis zu tun, in der die Selbstdeutungen, die Erfahrungen, die Motivation und die persönlichen Begründungen herausgearbeitet werden. Die subjektive Deutungsebene muss dabei sowohl auf die normativen Begründungszusammenhänge als auch auf die kulturell-gesellschaftliche Dimension rückbezogen werden, um Übereinstimmungen und Widerstände im Hinblick auf den weiteren Kontext einordnen zu können.
- d) Die Frage, inwiefern religiös begründete asketische Praktiken gesellschaftliche Zusammenhänge reflektieren, erschließt den weiteren gesellschaftlichen und politischen Kontext. Ob asketische Praktiken mimetisch oder gegenkulturell auf den jeweiligen gesellschaftlichen Kontext bezogen sind, kann nicht im Vorhinein entschieden werden, sondern muss im Hinblick auf konkrete Phänomene erforscht werden. Mimesis und Weltabstand per se als Alternativen zu begreifen, verschließt vermutlich den Wahrnehmungshorizont.
- e) Die Frage nach der Wahrnehmung asketischer Phänomene in der Gegenwart ist meiner Auffassung nach nicht nur ein deskriptiv-analytisches Projekt, sondern sollte auch auf eine theologisch-konstruktive Deutungsleistung zielen, die nach dem Beitrag asketischer Praktiken für das christliche Glaubensleben im Kontext der Postmoderne fragt.

Meines Erachtens lässt sich gelebte asketische Praxis unter Bezugnahme auf den skizzierten Fragehorizont beschreiben. Die angedeuteten Dimensionen greifen im praktischen Vollzug ineinander. Es ist allerdings im heuristischen Interesse sinnvoll, diese Dimensionen zu unterscheiden.

4. ASKETISCHE PRAXIS IN DER GEGENWART

4.1 Religiöse und politische Horizonte

In der Beurteilung asketischer Praktiken und Übungen des Verzehrs lässt sich unter evangelischen Christinnen und Christen, aber auch unter Gruppen, die sich nicht institutionell-religiös verorten lassen, seit den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts ein Mentalitätswandel entdecken, der eine größere Offenheit signalisiert. Dieser Wandel bildet sich auch in der evangelischen Theologie ab, die einer evangelischen Aszetik mehr Raum gibt. Und auch in den evangelischen Kirchen steigt das Interesse an Spiritualität im Alltag, die Bedeutung der Leiblichkeit für den Glauben wird erkundet, und damit einhergehend zeigt sich ein verstärktes Interesse an geistlichen Übungen.

Meines Erachtens lassen sich drei Phänomene identifizieren, die das Interesse an asketischen Praktiken in der Gegenwart im deutschen Kontext befeuern. Da ist zum einen im kirchlichen Milieu die Rückgewinnung des Interesses an Leiblichkeit und an geistlichen Übungen in der eigenen Lebensgestaltung zu nennen.²⁶ Der Glaube wird dann entsprechend nicht nur auf kognitiv vermittelte Wissensbestände und Bekenntnisse bezogen oder auf die Pflege der eigenen spirituellen Innerlichkeit, sondern es entsteht der Wunsch, der eigenen Frömmigkeit einen leiblich vermittelten Ausdruck zu geben. Zum anderen spielen für Menschen, die ihre Fastenpraxis auch in einem politischen Kontext verorten, Nachhaltigkeitsdiskurse eine Rolle.

Zweitens geht es um die Frage nach der individuellen Verantwortung und Gestaltungskapazität hinsichtlich des eigenen Lebens, der eigenen leiblich-seelischen Gesundheit und eines umfassend balancierten Wohls. Die aktive Verantwortungsübernahme für die eigene Gesundheit, die insbesondere von den Krankenkassen in verschiedenen präventiv ausgerichteten Programmen propagiert wird, ist ein weiterer Grund, warum Menschen, die eventuell im Alltag nichts mit der Kirche zu tun haben, sich der Fastenaktion der evangelischen Kirche anschließen.

Drittens tritt die Kritik am ökonomischen Paradigma des unbegrenzten Wachstums und seinen ökologischen Folgeschäden hinzu. Es wird nach Alternativen gesucht, um ökonomische und ökologische Rationalität neu zu denken. Es war insbesondere die Brundtland-Kommission der Vereinten Nationen, die seit dem Ende der 80er-Jahre den Nachhaltigkeitsdiskurs auf der internationalen Bühne etablierte. Im Zentrum der Auseinandersetzung stand von Beginn an die Entwicklung politischer Programme, die umweltpolitische, soziale und ökonomische Faktoren und Zielsetzungen gleichberechtigt berücksichtigen. Der aufbrechende Nachhaltigkeitsdiskurs versuchte eine Perspektive der Generationengerechtigkeit zu etablieren, in der das Wohl zukünftiger Generationen und die zukünftige Stabilität ökologisch-ökonomischer Prozesse

²⁶ Vgl. SILKE HARMS, Glauben üben: Grundlinien einer evangelischen Theologie der geistlichen Übung und ihre praktische Entfaltung am Beispiel der ›Exerzitien im Alltag‹ (Liturgik und Hymnologie, Bd. 67), Göttingen 2011.

zur leitenden Zielperspektive politischen Handelns wird. Dementsprechend hat das Thema der Risiko-Folge-Abschätzung auch immer eine Perspektive, die auf zukünftiges Handeln ausgerichtet ist.²⁷

Die Reflexion des globalen Krisenhorizontes findet eine Entsprechung in der individuellen Sinnsuche nach dem guten Leben, nach dem, was Erfüllung und Glück im eigenen Leben bedeuten. Der Ökonom Mathias Binswanger reflektiert über den Zusammenhang von Glück und Ökonomie und spricht von den Tretmühlen, in denen wir in unserer Suche nach Glück gefangen sind: »Auf einer Tretmühle kann man immer schneller laufen und diese immer schneller bewegen, doch bleibt man immer am selben Ort. Genau gleich verhält es sich mit dem menschlichen Streben durch mehr Einkommen glücklicher zu werden. Die Menschen werden dadurch zwar immer reicher, aber was ihr Glücksempfinden betrifft, treten sie auf der Stelle.«²⁸ Trotz dieser enttäuschenden Einsicht wird die Ökonomisierung der Glückssehnsucht immer wieder angefeuert durch die Multioptionsgesellschaft, die suggeriert, eine große Auswahl an Produkten steigere das Glücksgefühl, sowie durch Ranking- und Statusmechanismen, die darauf abzielen, die Beste zu ermitteln oder herausragende Leistungen zu belohnen. Der Bonus vermittelt ein Glücksversprechen, das am Ende aber nicht eingelöst wird. Hinzu kommt die Illusion, dass man sich mit mehr Geld auch qualitative Lebenszeit erkaufen könne und dass das kapitalistische Wirtschaften mittels technischem Fortschritt sowie der Beschleunigung und Intensivierung von Produktionsprozessen mehr qualitative Lebenszeit ermögliche. Auch dieser Gedanke des Zeitsparens gehört zu den Tretmühlen, die Binswanger beschreibt.²⁹

Die Grenzen der Wachstumsgesellschaft als Chance für einen nachhaltigen gesellschaftlichen Umbau zu sehen, sowie die Frage nach dem individuellen, bewusst gestalteten Verzicht als Thema der Lebensgestaltung werden für viele Menschen, die Anteil am erdrückend erscheinenden Überfluss haben, zu einer attraktiven Perspektive. Vor diesem Hintergrund muss m.E. der immense Erfolg der Initiative *7 Wochen Ohne* eingeordnet werden, die in ihren Veröffentlichungen sowohl den sozialen, den ökologisch-ökonomischen wie den individuellen Horizont der Fastenthematik zu profilieren sucht.³⁰

Im Folgenden wird allerdings gezeigt werden, dass vorwiegend die Motivation, die individuelle Lebensgestaltung zu verändern, für die Mehrheit der Teilnehmenden das tragende Motiv ist.

²⁷ Vgl. FELIX EKARDT, *Das Prinzip Nachhaltigkeit. Generationengerechtigkeit und globale Gerechtigkeit*, München² 2010.

²⁸ MATHIAS BINSWANGER, *Die Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?*, Freiburg/Basel/Wien 2006, 11f.

²⁹ Vgl. a.a.O., 47–125.

³⁰ Vgl. z.B. BJÖRN UWE RAHLWES/THOMAS HAMMERSCHMIDT (Red.), *Das Fastenlesebuch. Weniger kann mehr sein – Vom Reichtum des Verzichts im Angesicht des Überflusses*, Frankfurt a.M. 2003, 75–100.

4.2 7 Wochen Ohne

Zur Geschichte: Der Beginn der Fastenaktion wird in der Hamburger Ausgabe der taz vom Aschermittwoch 1992 wie folgt festgehalten: »Es war einmal eine ausgelassene Runde von Theologen und Journalist/innen, die saß Anno 1983 des Abends gar feucht und fröhlich in einer Hamburger Pinte beisammen. Und wie sie die vollen Aschenbecher, die leeren Flaschen, die hohe Zeche und schließlich sich selbst ansahen, litten sie sehr an diesem Anblick. Und da es die Zeit vor Karneval war und zumindest die Theologen um die am Aschermittwoch beginnende Fastenzeit wussten, entschlossen sie sich: All den lieben Lastern, die ihnen zwar die Abende versüßten, die Tage aber zur Qual werden ließen, wollten sie sieben Wochen lang abschwören.«³¹

Dieser märchenhafte inszenierte Ursprungsmythos fängt vermutlich ein gutes Maß an Motivation und Lebensgefühl ein, die mit den Anfängen dieser Aktion verbunden waren. Von Beginn an entschloss sich die Gruppe, dem Fastenvorhaben einen öffentlichen Rahmen zu geben. Auf eine Bekanntmachung in einer Kirchenzeitung der Nordelbischen Evangelisch-Lutherischen Kirche meldeten sich 70 Menschen, die interessiert waren, bei dieser doch zunächst relativ spontan organisierten Aktion mitzumachen. Ein Jahr später weitete sich der Kreis bereits auf 300 Menschen aus. 1989 nahmen schätzungsweise bereits 500.000 Menschen an der kirchlichen Fastenaktion teil. Die Initiative, die in den achtziger Jahren zunächst von der Nordelbischen Evangelisch-Lutherischen Kirche unterstützt wurde, wurde dann im Jahre 1992 an das bundesweit tätige Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik in Frankfurt am Main übergeben. Im Jahr 2012 veröffentlichte das Aktionsbüro der Kampagne folgende Zahlen im Anschluss an eine Emnid-Umfrage: »Demnach haben vier Prozent der Befragten, die älter als 14 Jahre sind, schon einmal bei der Fastenaktion der Evangelischen Kirche mitgemacht bzw. nehmen derzeit an ihr teil. Auf die gesamte Bevölkerung in Deutschland (14 Jahre und älter) hochgerechnet bedeutet das: Fast drei Millionen Menschen (2.831.188) machen mit bei ›7 Wochen Ohne‹ – oder haben schon einmal teilgenommen. Und: Mehr als 22 Millionen Menschen (22.649.504) kennen die Aktion zumindest dem Namen nach.«³²

Das Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik stützt die Fastenaktion durch eine Vielzahl von Medien, die unterschiedliche Zielgruppen ansprechen sollen. Ein Internetauftritt informiert über die Profilierung der jährlich wechselnden Kampagnen. Die Website koordiniert zudem die Organisation von Fastengruppen. Darüber hinaus können Fastenkalender und -begleitterbriefe bestellt werden. Seit 1983 haben sich in Kirchengemeinden, Schulen und Vereinen Tausende von Fastengruppen gebildet, die sich mit lokalen Angeboten an der Aktion beteiligen. Zugleich muss festgehalten werden, dass

³¹ Zit. nach: KARIN ULLRICH, Von einer Stammtischidee ..., in: RAHLWES/HAMMERSCHMIDT (Red.), Das Fastenlesebuch, 247.

³² www.7wochenohne.evangelisch.de/sites/default/files/presse/24_02_12_PM_7_WO_EMNID.pdf (angesehen am 17.1.2015).

die überwiegende Mehrzahl der Menschen sich in individualisierter Form, also ohne Bezug zu einer Gruppe, beteiligt.

Die Kampagne *7 Wochen Ohne* funktioniert auf zwei Ebenen. Zum einen geht es um den individuellen Verzicht auf Konsumgüter wie Zigaretten, Kaffee, Alkohol, Fleisch sowie um die Veränderung bestimmter Gewohnheiten wie z.B. übermäßiges Surfen im Netz oder Fernsehen. Die zweite Dimension umfasst die jährlichen Aktionen, die unter ein Motto gestellt werden, das weniger auf eine bestimmte klassische asketische Körpertechnik abzielt, sondern eher die Ebene des Bewusstseins und der Handlungsorientierung anspricht; diese kann dann mittelbar mit dem Thema der Leiblichkeit verbunden sein. Folgende Leitsätze sollten für die jeweilige Kampagne profilschärfend wirken:

2008: Verschwendung! – 7 Wochen ohne Geiz

2009: Sich entscheiden! – 7 Wochen ohne Zaudern

2010: Näher! – 7 Wochen ohne Scheu

2011: Ich war's! – 7 Wochen ohne Ausreden

2012: Gut genug! – 7 Wochen ohne falschen Ehrgeiz

2013: Riskier was, Mensch! – 7 Wochen ohne Vorsicht

2014: Selber denken! – 7 Wochen ohne falsche Gewissheiten

2015: Ich bin schön! – 7 Wochen ohne Runtermachen.³³

Die Leitsätze beginnen jeweils mit einem positiv formulierten Imperativ oder einer Aussage, erst dann folgt der *7-Wochen-Ohne*-Slogan. Die Projekte der Selbst-Formung, die hier angestoßen werden sollen, beziehen sich auf das individuelle Leben und den näheren Sozialraum intimer Beziehungspflege. Dies ist an sich nicht problematisch – jedoch bleiben diese Leitthemen hinter dem selbst formulierten Anspruch zurück. Würde in weitergreifenden sozialen Räumen politisch oder ökologisch gedacht, müssten die Imperative sofort wieder in ihrer Ambivalenz gedacht werden: Beispielsweise müsste im Hinblick auf das Motto aus dem Jahr 2013 *Riskier was!* die Frage nach der Risiko-Folge-Abschätzung beim Einsatz bestimmter Technologien gestellt werden. Kapitalistische Wachstumsideologien basieren auf dem bewussten oder unbewussten Eingehen und Inkaufnehmen von Risiken für Mensch und Natur. Klassische postmoderne Individualisierungstheorien betonen darüber hinaus die permanente Inszenierung des eigenen Risikos im Rahmen der Multioptionengesellschaft im Hinblick auf die Gestaltung der eigenen Biographie. Dies ist ein gesellschaftlicher Trend, der ebenfalls in seiner Ambivalenz zwischen Freiheitsgewinn und Überforderung reflektiert werden sollte.

Auch die individuellen Lebenshaltungen, wie sich anderen Menschen anzunähern oder die Scheu zu verlieren, sind in der vorgetragenen Ambivalenzfreiheit m.E. problematisch.

³³ Vgl. zu den Kampagnen der vergangenen Jahre www.7-wochen-ohne.de/content/vergangene-fastenaktionen (angesehen am 17.1. 2015).

4.2.1 Normative Begründungen

Im Hinblick auf die Beschreibung des Begründungszusammenhangs fällt eine gewisse Abgrenzungsbemühung gegenüber der katholischen Tradition auf. Die Organisatorinnen und Organisatoren unterstreichen den Einladungscharakter der Aktion, der eben keine normative Praxis etablieren will. Martin Luthers Haltung wird für die Eigenmotivation zum Vorbild stilisiert. So wird im Internetauftritt unter der Rubrik »Fasten« festgehalten: In der katholischen Tradition »ging es mehr und mehr darum, beim Fasten nur nichts falsch zu machen. Und andersherum betrachtet: mit regelmäßiger Askese Gott zu gefallen – oder dem Papst, dem Pfarrer oder auch dem Nachbarn. Enthaltensamkeit schien ein probates Mittel, den Himmel milde zu stimmen.«³⁴ Dies ist für die Organisatoren von *7 Wochen Ohne* keine evangelische Motivation. Vielmehr geht es ihnen im Anschluss an Luther um das Fasten als eine »feine äußerliche Zucht«, also um freiwillige Rationalisierung des körpereigenen Selbst. Erhofft wird die Inszenierung eines kleinen innovativen Selbstentwurfes:

»Was wäre wenn? Was wäre, wenn ich nicht jeden Abend auf dem Sofa zu bewegten Bildern einschlafen würde? Wenn ich jeden Tag eine neue Begegnung wagen würde, wenn ich vorwärts schauen würde, statt zurück? [...] Auch heute verlassen wir in der Fastenzeit die bekannten Pfade, wir machen vielleicht einen Bogen um den Kühlschrank, meiden den Zigarettenautomaten oder gehen überhaupt mal wieder zu Fuß. Wir entziehen uns Kalorien, Konsum oder Komfort. Wir brechen mit Gewohnheiten, selbstverständlichen Gesten des Alltags, machen etwas anders als sonst und bringen damit, leise und ohne ruckartige Bewegungen, gewohnte Ordnungen durcheinander.«³⁵

Hier wird die Gewinnung neuer Perspektiven im Hinblick auf den Alltag beschworen. Es geht darum, bekannte Wege des Alltags zu verlassen. Die Fastenerfahrung wird als schwellenartiger Raum charakterisiert, der Veränderungen ermöglicht.

Die Einladung zum Fasten wird mit dem Versprechen verknüpft, dass der Verzicht Lebensfülle hervorbringe: »Wir laden Sie ein, sieben Wochen auf etwas zu verzichten und damit in dieser Zeit etwas freizulegen und in Bewegung zu bringen. Dafür soll Raum sein. Gestalten Sie Ihr Leben »7 Wochen Ohne« und entdecken Sie die Fülle. Der Verzicht macht Appetit – auf das Leben.«³⁶

Es geht also nicht um Fasten als Bußhandlung, in der das beschädigte Gottesverhältnis geheilt werden könnte, sondern um eine Praxis der Selbstformung und -findung, die ein bewussteres und erfüllteres Leben ermöglichen soll. Darin taucht der Horizont *coram Deo* etwas schemenhaft als Kommunikationsmöglichkeit auf: »In diesem Sinne bedeutet Fasten, Gott gegenüber eine fragende Haltung einzunehmen und zu hören, was er zu sagen hat.« Die einzige explizit religiöse Deutung ist ein inhaltlich unbestimmter Rezeptionshorizont:

³⁴ www.7wochenohne.evangelisch.de/content/fasten (angesehen am 17.1.2015).

³⁵ Ebd.

³⁶ Ebd.

»hören, was Gott zu sagen hat«. Die Inszenierung einer nicht-normativen Haltung gegenüber der Praxis des Fastens bleibt so inhaltlich unterbestimmt und lädt zugleich zur Auflösung bestimmter Ambivalenzen im Hinblick auf Lebenshaltungen und politische Kontexte ein.

Diese Auflösung wird programmatisch als ein Zugewinn an Authentizität und Intensivität beschrieben: weniger Scheu, mehr Risikobereitschaft, weniger Ehrgeiz etc. Hier wird die Bearbeitung der Ambivalenzkonflikte, die traditionell mit dem religiös motivierten Fasten verknüpft ist, zugunsten einer Auflösung aufgegeben. Entsprechend wird die Chance verspielt, mit der Fastenpraxis die Kultivierung von Ambiguitätstoleranz zu verknüpfen, was m.E. einen genuin religiösen Zugang zu dieser Praxis gerade in unserer gegenwärtigen Situation bedeuten könnte.³⁷

4.2.2 Subjektive Deutungen der Teilnehmenden

Die subjektive Deutung der Motivation zum Fasten und die Erfahrungen im Prozess müssten eigentlich durch qualitative Interviews kombiniert mit quantitativen Erhebungen analysiert werden. Dies kann hier nur als ein Forschungsdesiderat angezeigt werden. Einen ersten Einblick in die Perspektive der Teilnehmenden ermöglichen allerdings die zahlreichen Briefe, die an das Fastenbüro geschrieben wurden und in denen Menschen zum Ausdruck bringen, was sie beim Fasten erleben.

Julia Koll arbeitet in diesen Briefen fünf Erfahrungsmomente heraus:

- a) das Moment des inneren Widerstands und des inneren Ringens: »Es graut mir meist ein bisschen davor«,
- b) die Stärkung des Selbstwertgefühls, das in der Fähigkeit zur Disziplin liegen kann: »Ich schaffe es«,
- c) der Zugewinn von Freiheit, der im zumindest temporären Abschied von bestimmten Zwängen liegt, bis hin zum Ausstieg aus krankmachender Sucht: »Mir wurde bewusst, wie viel Zeit ich täglich mit Fernsehen verbringe«,
- d) die Erfahrung einer neuen Lebensqualität: »Ich bin beim Wesentlichen angekommen«, »Ich entdecke vieles neu«,
- e) und zuletzt lässt sich auch eine explizit religiöse Deutung von Verzicht als Bereicherung finden: »Ich genieße die Fastenzeit sehr, um einen Lebensstil auszuprobieren, der mich Gott und den Nächsten näher bringt.«³⁸

Interessanterweise lässt sich in den dargestellten Deutungsmustern durchaus eine Konvergenz mit dem reformatorischen Fastenverständnis ausmachen,

³⁷ Vgl. zur Kultivierung von Ambiguitätstoleranz: ANDREA BIELER, Ambiguitätstoleranz und empathische Imagination. Praktisch-theologische Erkundungen, in: DIES./HENNING WROGEMANN (Hrsg.), Was heißt hier Toleranz? Interdisziplinäre Zugänge, Neukirchen-Vluyn 2014, 131–145.

³⁸ Vgl. JULIA KOLL, »Ich tue mir nichts an, ich gönne mir etwas«. Fastenzeit als spätmoderne geistliche Übung, in: PrTh 49 (2014), 17–20.

das in der funktionalen Zweckbestimmung des moderaten Lebensstils und der Inszenierung eines inneren Ringens, das zu größerer Klarheit führen soll, liegt. Dies wird allerdings in vielen Briefen nicht in einem explizit religiösen Horizont verortet, sondern wird vielmehr als Projekt der Selbst-Transzendierung beschrieben. Dabei wird der Wunsch sichtbar, zumindest temporär aus den von Binswanger beschriebenen Tretmühlen des Glücks auszusteigen und Lebenssinn auf andere Weise zu erfahren. Diese alternative Sinnsuche impliziert ein Umkehr-Motiv, das meines Erachtens anschlussfähig ist, um in einen expliziten Deutungshorizont christlichen Lebens zurückgeholt zu werden. Hieran können die Kirchen anknüpfen.

Die vorgestellten Wahrnehmungen hinsichtlich der Kampagne *7 Wochen Ohne* zeigen sowohl auf der Ebene der inhaltlichen Profilierung als auch aus der Perspektive der subjektiven Deutungen der Teilnehmenden eine Vielzahl von Begründungsmustern, die zum Teil in Spannung zueinander stehen. Die Aktion artikuliert in den Anfangsjahren einen stärkeren politischen Begründungszusammenhang; in den Kampagnen der vergangenen Jahre treten verstärkt Projekte individueller Selbstoptimierung in den Vordergrund. Diese Fokussierung auf das Individuum lässt den Bezug auf die Gottesbeziehung und die ethische Ausrichtung einer Fastenpraxis verblassen. Auch wird das Ambiguitätspotenzial, das den verschiedenen Kampagnenthemen sowie der Praxis des Verzichts innewohnt, nicht genügend ausgelotet. Es bedarf weiterer empirischer Forschungen, in denen die Motivationen und die Erfahrungen der Teilnehmenden untersucht werden.

LITERATUR

- BIELER, ANDREA, A Susceptible Place: Performing Baptismal Identity, in: TAT-SIONG BENNY LIEW (Ed.), *Reading Ideologies. Essays on the Bible & Interpretation in Honor of Mary Ann Tolbert*, Sheffield 2011, 332–347.
- Ambiguitätstoleranz und empathische Imagination. Praktisch-theologische Erkundungen, in: DIES./HENNING WROGEMANN (Hrsg.), *Was heißt hier Toleranz? Interdisziplinäre Zugänge*, Neukirchen-Vluyn 2014, 131–145.
- BINSWANGER, MATHIAS, *Die Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?*, Freiburg/Basel/Wien 2006.
- BUCHINGER, OTTO, *Das Heilfasten und seine Methoden als biologischer Weg*, Stuttgart ²⁴2005.
- Der Koran, Übersetzung von RUDI PARET, Stuttgart ¹²2014.
- EKARDT, FELIX, *Das Prinzip Nachhaltigkeit. Generationengerechtigkeit und globale Gerechtigkeit*, München ²2010.
- FREIBERGER, OLIVER, *Der Askesediskurs in der Religionsgeschichte. Eine vergleichende Untersuchung brahmanischer und frühchristlicher Texte*, Wiesbaden 2009.
- HARMS, SILKE, *Glauben üben: Grundlinien einer evangelischen Theologie der geistlichen Übung und ihre praktische Entfaltung am Beispiel der »Exerzitien im Alltag, Liturgik und Hymnologie, Bd. 67*, Göttingen 2011.

- JOSUTTIS, MANFRED, Religion als Handwerk. Zur Handlungslogik spiritueller Methoden, Gütersloh 2002.
- KAELBER, WALTER O., Asceticism, in: MIRCEA ELIADE (Ed.), *Encyclopedia of Religion*, Bd. 1, New York 1987, 441–445.
- Understanding Asceticism – Testing a Typology: Response to the Three Preceding Papers, in: VINCENT L. WIMBUSH/RICHARD VALANTASIS (Eds.), *Asceticism*, New York 1995, 320–328.
- KOLL, JULIA, »Ich tue mir nichts an, ich gönne mir etwas.« Fastenzeit als spätmoderne geistliche Übung, in: *PrTh* 49 (2014), 17–20.
- LAU, FRANZ, Art. Askese: V. In katholischer und protestantischer Ethik, in: *RGG*³, Bd. 1 (1957), 644–648.
- LUCKMANN, THOMAS, *Die unsichtbare Religion*, Frankfurt a.M. ³1996.
- LUTHER, MARTIN, Der kleine Katechismus, in: *Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche*, Göttingen ³1956.
- Wochenpredigten über Matth. 5–7. Das sechste Kapitel, in: D. Martin Luthers Werke. Kritische Gesamtausgabe. 32. Band, Weimar 1906, 407–472.
- MAUSS, MARCEL, Die Techniken des Körpers, in: DERS., *Soziologie und Anthropologie*, Bd. 2, Gabentausch, Soziologie und Psychologie, Körpertechniken, Begriff der Person, Frankfurt a.M. 1997, 197–217.
- MELANCHTHON, PHILIPP, Apologie der Konfession XV, in: *Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche*, Göttingen ³1956.
- RAHLWES, BJÖRN UWE/HAMMERSCHMIDT, THOMAS (Red.), *Das Fastenlesebuch. Weniger kann mehr sein – Vom Reichtum des Verzichts im Angesicht des Überflusses*, Frankfurt a.M. 2003.
- RASCHZOK, KLAUS, Evangelische Aszetik. Zur Wiederentdeckung einer Disziplin der akademischen Praktischen Theologie und ihrer Forschungs- und Lehrgestalt, in: RALPH KUNZ/CLAUDIA KOHLI REICHENBACH (Hrsg.), *Spiritualität im Diskurs. Spiritualitysforschung in theologischer Perspektive*, Zürich 2012, 13–36.
- RUST, HANS, SCHEEL, OTTO, Art. Askese: IV. Askese und Sittlichkeit, in: *RGG*², Bd. 1 (1927), 577–583.
- SCHMITZ, HERMANN, *System der Philosophie*, Bd. 2, Der Leib, Teil 1, Bonn 1998.
- SEITZ, MANFRED, Art. Askese: IX. Praktisch-theologisch, in: *TRE* 4, 1/2, 250–259.
- THOMAS, GÜNTER, *Implizite Religion. Theoriegeschichtliche und theoretische Untersuchungen zum Problem ihrer Identifikation*, Würzburg 2000.
- ULLRICH, KARIN, Von einer Stammtischidee ..., in: BJÖRN UWE RAHLWES/THOMAS HAMMERSCHMIDT (Red.), *Das Fastenlesebuch. Weniger kann mehr sein – Vom Reichtum des Verzichts im Angesicht des Überflusses*, Frankfurt a.M. 2003, 247–254.
- VALANTASIS, RICHARD, A Theory of the Social Function of Asceticism, in: VINCENT L. WIMBUSH/RICHARD VALANTASIS (Eds.), *Asceticism*, New York 1995, 544–552.
- WEBER, MAX, Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus, in: DERS., *Die protestantische Ethik I. Eine Aufsatzsammlung*, Gütersloh 1981, 27–317.